

# Jadłospis dla przedszkola na okres: 18.05.2026-22.05.2026 (T21)

## PONIEDZIAŁEK

### ŚNIADANIE:

- miękka chałka drożdżowa (kanapki) (2 szt.), z dżemem malinowym (30g)

- ciepłe mleko (150ml)

### OBIAD:

- zabelana zupa jarzynowa z kalafiozem, makaronem mała muszelka i koperkiem (250ml)
- risotto z wieprzowiną i warzywami (150g), sos pomidorowy (50g) kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- ciasto shreka oprószone cukrem pudrem (60g)

- herbata owocowa (150ml)

## WTOREK

### ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), serem żółtym, plasterkami ogórka zielonego i rzodkiewki (30g+20g)

- herbata owocowa (150ml)

### OBIAD:

- zabelana zupa brokułowa z makaronem zacierka (250ml)
- kotlet schabowy w chrupiącej panierce (70g), ziemniaki tłuczone (110g), colesław z delikatnym sosem (50g), kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- jabłko (1 szt.), podplomyk bez cukru do chrupania (1 szt.)

- woda (150ml)

## ŚRODA

### ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), i pastą jajeczną z siekanym szczypiorkiem (30g)

- herbata owocowa (150ml)

### OBIAD:

- krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką zielonej pietruszki (250ml)
- puszyste pampuchy z nadzieniem czekoladowym (2 szt.), polewa waniliowa (50g) kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- 1/2 bułki grahamki (0), z masłem (5g), pastą twarogowo - tuńczykową z dodatkiem dymki i plasterkami pomidora (15g+10g)

- herbata owocowa (150ml)

## CZWARTEK

### ŚNIADANIE:

- 1 kanapka (chleb słonecznikowy) (25g), z masłem (5g), i wędlina z piersi kurczaka na liściu sałaty lodowej (15g)
- płatki kukurydziane z mlekiem (200ml)
- herbata malinowa (150ml)

### OBIAD:

- zabelany barszcz biały z ziemniakami i kielbaską wieprzową (250ml)
- udko kurczaka duszone z bukietem kolorowych warzyw (120g), makaronowe kokardki (100g) kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- wieloowocowe smoothie (150g), herbatniki (12g)

## PIĄTEK

### ŚNIADANIE:

- 2 kanapki (weki pszennej) (0), z masłem (10g), i serkiem białym z tartą rzodkiewką (30g)

- herbata owocowa (150ml)

### OBIAD:

- zabelana zupa pomidorowa z ryżem i natką zielonej pietruszki (250ml)
- pierogi ruskie z omaszą z cebulki (150g) kompot owocowy (150ml)

### PODWIECZOREK:

- domowe ciasteczko francuskie z jabłkiem i cynamonem (1 szt.)

- woda (150ml)



Uwaga: ze względu na współdzielenie przestrzeni kuchennej oraz wyposażenia, mogą wystąpić zanieczyszczenia krzyżowe alergenami

Dane: C:\0\_Menu\_2026\KRAKOW\26T\_21\STD\2026T21\_BAMEN\_K08.xlsx

Menu zatwierdzone przez kierownika dietetyków Twojego Zdrówka.

Posiłki produkowane są przez EDUCATER Sp. z o.o. w zakładzie w Zielonkach, ul. Jana Michalika 2.